

各校 陸上部 顧問
選手 父母 各位

釧路陸上クラブ 5 月練習日について

新年度となり、新たな学校や新たな学年での生活も始まりました。

室内練習から屋外練習へ切り替わり実践的な練習も増え、初戦に向けて日々練習強度も上がってきていることでしょう。ですが、まだ寒い日もありますので準備運動を怠らず怪我に注意して練習を頑張ってください。

5月の練習日程が確定しましたので下記のとおりお知らせします。

各大会も開催され、土曜練習が少なくなっていますが、その分平日練習で意識を高く持ち、各コーチに質問するなど、練習の質を上げていきましょう。

新規入会希望者も随時受け付けております。まずは練習体験だけでも構いませんので、気軽に参加してみてください。

クラブ会員及びコーチ・スタッフ一同お待ちしております。

令和 7 年 5 月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 練習日 (全体)	2	3 ★春季選手権
4(憲法記念日)	5(こどもの日)	6(振替休日)	7 練習日 (全体)	8	9	10 練習日 (全体)
11	12	13	14 練習日 (全体)	15	16	17 ★釧新杯
18	19	20	21 練習日 (全体)	22 ★高体連	23 ★高体連	24 ★高体連
25	26	27	28 練習日 (全体)	29	30	31 練習日(全体) 小学生講習会

水曜: 18:00 ~ 19:45 (競技場及び室内・湿原の風アリーナ)

土曜: 10:00 ~ 12:30 (競技場及び室内)

その他

- ・ 競技場の使用料と照明代を支払ってください。(会費には含まれていません。)
- ・ 学校の練習がある日は顧問への確認、同意のもと参加してください。
- ・ 感染症対策は各自やれることを実施してください。
- ・ 後片付けをしっかりとしましょう。
- ・ 気温が低い日が続きます。練習後の着替えや防寒対策は各自で行ってください。
- ・ 挨拶を元気よく皆にしましょう!!

ス タ ッ フ

< 代 表 >

本田 貢 (釧路地方陸上競技協会 理事長)

< 事 務 局 >

事務局長 : 弓場 由紀子 (釧路地方陸上競技協会 事務局)
: 山下 大輔 (釧路市役所)

< 短 距 離 ・ 跳 躍 >

ヘッドコーチ : 加藤 大嗣 (一般社団法人 スカイファーム)
コーチ : 三浦 真彦 (北海道釧路養護学校)
コーチ : 川口 宥 ((株) 釧路ハイミール)
コーチ : 越田 純一郎 (釧路信用金庫)
コーチ : 萬屋 佐愛 (三ッ輪運輸(株))
コーチ : 榎本 野々花 ((株) 柳 月)

< 長 距 離 >

チーフコーチ : 片岡 祐介 ((株) 大塚製薬工場)
コーチ : 高橋 昌也 ((株) 釧路厚生社)
コーチ : 大沼 龍之介 (桜が丘小学校) ([日本陸連公認ジュニアコーチ](#))
コーチ : 鈴木 大聖 (釧路新聞社)
コーチ : 伊藤 一晟 (標茶町役場)
コーチ : 武田 杏梨 (Libroth)
コーチ : 高橋 紅愛 (北海道教育大学 釧路)

< 投 擲 >

チーフコーチ : 山下 大輔 (釧路市役所)
コーチ : 阿部 冬彩 (釧路市役所)
コーチ : 鈴木 小絢 ((株) 稲澤組)
コーチ : 工藤 遥澄 (白糠町役場)
コーチ : 森 祥真 (根室市役所)

上記以外にも臨時コーチがいる日もあります。
コーチをしてみたい方もご連絡ください。